

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Физическое развитие детей дошкольного возраста.....	6
1. 1. Физическое развитие и его показатели.....	6
1. 2. Особенности физического развития детей 6 – 7 летнего возраста.....	8
1. 3. Основные физические качества и их характеристика.....	11
1. 4. Технологии физического развития детей.....	14
Выводы	
Глава 2. Экспериментальное изучение влияния комплекса занятий с элементами аэробики на развитие физических качеств детей 6 – 7 летнего возраста.....	19
2. 1. Методы диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	19
2. 2. Результаты констатирующего эксперимента.....	26
2. 3. Содержание и условия реализации разработанного комплекса занятий с элементами аэробики для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста	28
2. 4. Результаты формирующего эксперимента.....	32
Выводы.....	35
Заключение.....	37
Список литературы	38
Приложение 1. Содержание занятий по физическому развитию детей дошкольного возраста с элементами аэробики.	41

Введение

В последнее время, в детском саду, в семье уделяется большое внимание сенсорному и умственному развитию детей. Однако сложилось так, что физическое развитие, в силу каких-то причин, отошло на второй план, хотя именно высокий уровень физического развития детей является одним из важнейших условий благополучного психологического развития. Для ребенка очень важна свобода двигательной деятельности.

Жизнь в городе, неблагоприятная экологическая обстановка, недостаточная двигательная активность, недостаток свежего воздуха-все это неблагоприятно сказывается на здоровье ребенка, поэтому так важно уделять большое внимание физической культуре.

В России основоположником научной системы физического воспитания, является Пётр Францевич Лесгафт, он рассматривал педагогические явления с позиций антропологизма. Лесгафт доказывал, что на развитие организма оказывает влияние среда и упражнения. Учёный рассматривал физические упражнения, как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. При этом Лесгафт постоянно подчеркивал важность рационального сочетания, взаимовлияния умственного и физического воспитания.

«Необходимо, чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения» - Лесгафт П.Ф.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в физическом развитии ребенка, именно в этот период интенсивно формируется и происходит становление важнейших систем организма. Ребенок в это время продолжает расти прибавлять в весе, поэтому стоит уделить особое внимание привитию элементарных гигиенических навыков,

формировать двигательную активность, а также проводить с детьми всевозможные закаливающие процедуры. Важно помнить, что все недочеты и пробелы в физическом развитии ребенка лучше сформировать изначально, т.к. в дальнейшем исправить их будет намного трудней.

Двигаясь динамично, ребенок развивает волю и упорство в преодолении трудностей, познает окружающую действительность, учится быть самостоятельным. Физическая активность помогает детям снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей не здоровы, как утверждают специалисты, 75% болезней взрослых заложены в детстве, а каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет не менее четырех раз за год (данные Т.Л. Чертик, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.) и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключаются в нарушении функций организма, при ограниченной двигательной активности («гиподинамия»). Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к развитию обменных нарушений и избыточному отложению жира, что способствует заболеванию детей ожирением (30-40% детей имеют избыточный вес). Отсюда становится понятной актуальность изучения вопросов, связанных с технологиями развития физического развития детей дошкольного возраста.

Цель исследования – изучить эффективность влияния специально разработанного комплекса занятий с использованием элементов аэробики на совершенствование показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – физические качества детей

Предмет исследования – влияние специально разработанного комплекса занятий с использованием элементов аэробики на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать научно - методическую литературу по теме исследования;
2. Изучить особенности развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста в группе ДОО;
3. Разработать и реализовать комплекс занятий с элементами аэробики с целью совершенствования показателей физического развития детей;
4. Выявить степень эффективности разработанного комплекса занятий.

Гипотеза исследования - Предполагается, что реализация специального разработанного комплекса занятий с элементами аэробики позволит эффективно совершенствовать физические качества детей старшего дошкольного возраста, которые являются показателями физического развития в целом.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических сведений.
2. Эксперимент.
3. Качественный и количественный анализ результатов.

Экспериментальная работа проводилась на базе ДОУ № 23 «Катюша», г. Назарово, Красноярского края.

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Физическое развитие и его показатели

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении - обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость)[10].

Физическое развитие организма подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития. Подчиняясь биологическим закономерностям, физическое развитие зависит от большого количества факторов и отражает наследственную предрасположенность и влияние на организм всех средовых факторов.

Физическое развитие характеризуется изменениями групп показателей:

1. Показатели телосложения (масса и длина тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют, биологические формы или морфологию человека.

2. Критерии здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения, выделения и др.

3. Показатели развития физических качеств (выносливости, силы, скоростных способностей и др.).

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием

возможно только в том случае, если известны закономерности и учитываются при построении процесса физического воспитания.

Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья ребенка, а оценка физического развития используется для определения группы здоровья ребенка, значение ее определяется рядом факторов:

1. Нарушение физического развития может быть первым, клинически выявленным признаком заболеваний: хронических систем; хромосомных и генетических систем, что диктует необходимость углубленного обследования любого ребенка на их наличие.

2. Отставание в физическом развитии, в частности соотношения массы и длины тела, может проявляться в количественной и качественной недостаточности питания, нарушениях социально-гигиенического характера в семье и должно привлечь внимание врачей к особенностям семьи ребенка.

3. Антропометрическое исследование необходимо для установления биологического возраста ребенка, темпа биологического созревания, решения вопроса о возможности обучения в школе с 6-летнего возраста, рекомендуемых физических нагрузок и занятий каким-либо видом спорта [22].

На формирование физического развития влияет ряд факторов:

- медико-биологические (пол, возраст, наследственность и др.);
- социально-экономические (уровень экономического развития общества, условия труда и быта, материальный и культурный уровни и др.);
- природно-климатические (температура, влажность, ландшафт).

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни, в первую очередь, относятся социальные условия, такие как: условия труда, быта, воспитания и материального

обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Географическая среда оказывает большое влияние на физическое развитие[28].

Таким образом, физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении - обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость).

Физические качества рассматриваются как один из показателей физического развития, которые необходимо развивать у детей.

1. 2. Особенности физического развития детей 6 – 7 летнего возраста

Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет) является периодом существенных изменений в организме ребенка и определенным этапом созревания организма.

Физическое развитие — это биологический процесс становления, изменения естественных, функциональных и морфологических свойств организма в течение жизни человека (длина и масса тела, окружность грудной клетки, максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, а также сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.) [28].

Физическое развитие управляемо, с помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха.

В этот период жизни организм ребенка «дозревает», а его физические, психические процессы и особенности приобретают своеобразие.

На 6-7-м году жизни вновь наступает период интенсивного роста, активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается, в среднем в этот период он подрастает на 9-10 см. Изменяются пропорции тела, растут в основном руки и ноги, а размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в возможности ребенка управлять своими движениями [6].

Уровень физического развития детей 6 – 7 лет, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать и прыгать, выполнять сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Развитие нижних конечностей проявляется и в способности детей старшего дошкольного возраста к разным прыжкам: они могут прыгать в высоту, в длину, с места и с разбега (на 60—100 см), сверху вниз и выполнять многие другие разнообразные движения.

Ребенок в возрасте шести лет должен успешно освоить метание на дальность и в цель; прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега; прыжки со скакалкой; лазание по шесту, канату и гимнастической стенке, а также в этом возрасте ребенок должен осваивать катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. В движениях детей, данного возраста, появляются: выразительность, плавность и точность (особенно при выполнении общеразвивающих упражнений, таких, как бег, метание, прыжки и др.) и те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы [27].

У детей в старшем дошкольном возрасте улучшается координация движений, содружественные движения рук и ног улучшаются более чем у 70% детей, становится более равномерным шаг, а к 7 годам почти у 100% детей более содружественные движения рук и ног, увеличивается длина шага

и замедляется темп ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстояние. У большинства детей имеется правильная осанка при ходьбе [16].

Многих детей, данного возраста, привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками, это очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений, они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей, в этих показателях отражаются степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности [17].

Хорошая двигательная подготовка детей- это залог заинтересованного отношения в дальнейшем физическом совершенствовании, ведь она доставляет ребенку радость владения своим телом, умения действовать смело, легко и решительно; вызывает уверенность в своих силах. Все это способствует сознательному участию детей в разнообразных формах физической культуры в школьные годы [17].

С 6-7 лет у детей происходит функциональное совершенствование головного мозга, а также других органов и систем.

Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста зависит напрямую от родителей. Родители обязаны воспитывать у детей положительное отношение к играм, упражнениям и вообще к занятиям физической культурой. Для развития физических способностей детей возможностей у родителей достаточно: знакомства с разными видами спорта; знакомства с развивающими кружками, которые помогут реализовать себя в будущем. Ведь физическая активность служит не только для развития и укрепления мышц, но и помогает ребенку развиваться интеллектуально и психологически, а так же воспитывает выдержку и характер.

Изучив особенности физического развития детей 6-7 лет, мы пришли к выводу, что полноценное физическое развитие помогает ребенку развиваться

не только физически, но и интеллектуально и психологически. Так же воспитывается выдержка и характер. Для успешного физического развития детей необходима совместная работа детского сада и семьи. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастет здоровый, любящий спорт человек.

1.3. Основные физические качества и их характеристика

Физическими качествами человека называют отдельные двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость и др., это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. В процессе роста и развития организма физические качества претерпевают естественные изменения [5].

Физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями [3].

Физические качества не развиваются изолированно: совершенствуя одно из них, мы воздействуем и на остальные.

Различают пять основных физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость [5].

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений [3].

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить телосложение.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению: веса предметов, применяемых в упражнениях (мешочки с песком, набивной мяч и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки); преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Интенсивность выполняемых упражнений, дозировку

физической нагрузки и массу предметов (мешочков с песком и др.) следует повышать постепенно.

Быстрота - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [4].

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (бег, ходьба с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать как можно быстрее до финиша), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый).

Для развития быстроты выполняются такие упражнения как: бег в максимальном темпе бег на месте, прыжки на скакалке и др., а также нужно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность и состояние здоровья детей.

Выносливость – это способность, в течение длительного времени, выполнять двигательную деятельность без снижения её эффективности[4].

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения, но однообразная нагрузка приводит к утомлению, и чтобы дети не потеряли интерес к этому упражнению, необходимо проводить разнообразные динамические упражнения, например, ходьбу, бег, прыжки и т.д.

Увеличение количества упражнений и длительности занятий также способствует развитию выносливости.

Чем лучше развита выносливость, тем позже начинается общее утомление, и успешнее будет происходить борьба организма с утомлением, следовательно и нагрузка будет продолжительнее и будет развиваться выносливость.

Ловкость — это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [28].

От развития ловкости зависит быстрота овладения новыми двигательными навыками, необходимыми в труде и быту, а также способность наилучшим образом, в двигательном отношении, реагировать на неожиданно возникшую сложную, а порой и опасную ситуацию.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий и обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения.

Главное для развития ловкости –разнообразие движений. При планировании индивидуальных занятий следует периодически менять упражнения.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении [4].

Гибкость зависит от состояния суставов,позвоночника, связок и эластичности мышц.

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Для увеличения гибкости применяется предварительная разминка, массаж растягиваемых групп мышц или кратковременное их напряжение, непосредственно перед выполнением движения. На гибкость влияют: время суток (наивысшие показатели гибкости от 10 до 18 ч, в утренние и вечерние часы подвижность в суставах понижается), внешняя температура (низкая уменьшает гибкость). Как правило, физически более сильные люди менее гибки из-за высокого тонуса их мышц, а очень гибкие люди меньше способны к проявлению скоростно-силовых качеств.

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Таким образом, физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения определенными движениями. Различают пять основных физических качеств: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Физические качества не развиваются изолированно: совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные.

1. 4. Технологии физического развития детей

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении - обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость)[10].

Содержание физического развития и воспитания детей дошкольного возраста составляет та часть социально-исторического опыта, которая включает знания, умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья человека, а также двигательную культуру [9].

Наиболее известными инновационными технологиями использования общеразвивающих упражнений являются:

- фитбол-аэробика (упражнения на крупных гимнастических мячах, обеспечивающие щадящее воздействие на позвоночный столб и на весь опорно-двигательный аппарат, а также на работу вегетативных систем организма);

- ритмическая гимнастика;
- ритмопластика (включение в работу музыкально-пластических композиций, каждая из которых имеет ярко выраженный игровой образ, понятный для детей);
- игровой стретчинг (статичные растяжки мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющие предотвратить нарушение осанки и исправить ее; оказывающие глубокое оздоровительное воздействие на весь организм) [9].

В настоящее время, в связи с ухудшением состояния здоровья детей, становятся особо актуальными специальные здоровьесформирующие технологии физического воспитания, такие технологии предусматривают использование ценностей физической культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих улучшение здоровья занимающихся.

Здоровьесформирующие технологии – это психолого-педагогические технологии, программы и методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности [20].

Примером здоровьесформирующей технологии, является технология Ю. Ф. Змановского «Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века» (2003). Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, охраны здоровья и гигиены. К моменту перехода в школу дети должны получить обо всем этом четкие представления и иметь стойкие привычки и навыки. *Цель программы:* приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающая технология — это целостная система коррекционных, воспитательно-оздоровительных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Принципы здоровьесберегающих технологий:[23]

1. “Не навреди! ”
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
4. Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Принцип систематичности и последовательности.
7. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

В XXI веке перспективным направлением развития физического воспитания является создание *научно обоснованных технологий*, данные технологии предполагают активное внедрение новейших достижений науки в практику физического воспитания.

К наукоемким технологиям, применяемым в практике современных дошкольных учреждений, можно отнести диагностические и развивающие.

К *диагностическим технологиям* относятся:[9]

1. Шагометрия, спирометрия, кистевая станковая динамометрия;
2. Определение пропорциональности длины тела, массы тела и окружности грудной клетки по индексу Пинье;
3. Степ-тест (для определения физической работоспособности);

4. Рефлексометрия (для измерения силы и (или) скорости рефлекторных реакций);
5. Теппинг-тест (для определения функциональной зрелости нервных процессов и степени утомляемости);
6. Функциональные пробы (для определения реакции организма на физическую нагрузку);
7. Пробы Штанге и Генчи (для оценки жизненных сил и адаптационного ресурса, возбудимости дыхательного центра, установления того, насколько легко ребенок может перенести физические и информационные нагрузки в постоянно меняющихся условиях и приспособиться к ним).

Развивающие технологии сконструированы при полном соблюдении медицинских, психофизиологических, педагогических и эргономических рекомендаций для работы с детьми. Аппараты «БОС-Дыхание» позволяют сделать наглядными процессы, происходящие в организме, степень координации дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ДАС). Сознательно изменяя параметры дыхания, можно воздействовать на частоту сердечных сокращений и ДАС. Использование этого аппарата дает возможность индивидуализации в достижении программируемого оздоровительного эффекта (совершенствуя качество дыхания, можно воздействовать на состояние иммунной системы, способность организма к адаптации).

Тренажерно-информативная система (ТИСА) включает универсальные тренажеры; электронное устройство для быстрой диагностики, которое позволяет определить, насколько и к какому виду физической нагрузки предрасположен ребенок в данный момент.

Перспективным направлением методики физического развития является также разработка и внедрение технологий, направленных на повышение функциональных возможностей организма ребенка,

стрессоустойчивости старших дошкольников за счет рационально организованной двигательной деятельности, такая деятельность должна быть направлена на повышение уровня физической подготовленности, укрепление нервной системы ребенка и развитие волевой сферы. Основным содержанием такой деятельности могут быть общеукрепляющие подвижные игры с элементами соревнования, которые позволяют развивать высшие психические функции, взаимодействовать детям со взрослыми и друг с другом [9].

Вывод: таким образом, современная практика дошкольного воспитания имеет большой опыт совершенствования физического развития детей, в том числе и с помощью инновационных технологических приемов. В настоящее время наиболее актуальными технологиями физического развития детей являются не только здоровьесохраняющие, но здоровьеразвивающие технологии.

Выводы:

1. Физическое развитие понимается как процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

2. Существуют три группы показателей физического развития: критерии здоровья, показатели телосложения и показатели развития физических качеств.

3. К физическим качествам относят следующие: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

4. Технологии физического развития детей дошкольного возраста достаточно разнообразны, которые могут быть использованы в практике дошкольного образования.

Глава 2. Экспериментальное изучение влияния комплекса занятий с элементами аэробики на развитие физических качеств детей 6-7 летнего возраста

2. 1. Методы диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста

Экспериментальная работа проводилась на базе ДОУ № 23 «Катюша», г. Назарово, Красноярского края. В психолого-педагогическом эксперименте участвовало 20 детей 6-7 летнего возраста.

Диагностика физического развития необходима для определения индивидуальных способностей детей, оценки уровня физической подготовленности и с целью повышения эффективности процесса индивидуального развития физических качеств детей, на основе оптимизации нагрузки при формировании двигательных навыков.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет:

1. Определить уровень физического развития каждого ребенка и всей группы детей на начало и конец года;
2. Выявить динамику изменения уровня физического развития;
3. Оценить технику владения основными движениями;
4. Спланировать работу по формированию физических качеств у каждого ребенка и всей группы детей;
5. Скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены данные физического развития, а также показатели физической подготовленности каждого ребенка и группы в целом.

Высокий уровень развитие физических качеств оказывает положительное воздействие на физическую подготовленность детей.

Физическая подготовленность — это соответствие уровня развития двигательных умений и навыков, нормативным требованиям программы [21].

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков и основных видов движений (метание, бег, прыжки), а также развитием физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость) [8].

Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, требующий постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности [8].

Объективность оценки физической подготовленности определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы и физических качеств.

Во время диагностики необходимо учитывать:

1. Индивидуальные возможности ребёнка;
2. Особенности проведения тестов, они должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты и дыхательные упражнения).

Для того, чтобы детям нравились занятия и чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок диагностику лучше проводить в игровой форме.

Результаты диагностики выражаются в количественных показателях, которые характеризуют уровень сформированности физических качеств, а качественные показатели, характеризуют степень сформированности техники движения у ребенка. Количественные показатели выражаются количественными характеристиками – временем (секунды, минуты),

расстоянием (сантиметры, метры) и количеством упражнений. Педагог фиксирует показатели в протоколе, а затем, сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности детей 6–7 лет. Схема протокола фиксации результатов изучаемых показателей представлена в таблице 1. Нормативные показатели физической подготовленности для детей старшего дошкольного возраста отражены в таблице 2.

Таблица 1

Схема протокола фиксации результатов показателей физической подготовленности детей 6-7 летнего возраста

№ п/ п	Фамилия, имя	Тестовое задание и его оценка					Уровень физической подготовленности
		Бег на 30 м (быстрога)	Бросок набивного мяча (сила)	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	Бег на 750 м (выносливость)	Бег на 10 м между предметами (ловкость)	
1							
2							

Таблица 2

Ориентировочные нормативные показатели физической подготовленности детей 5–7 лет [9]

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 (м) с ходу (сек)	М	2,8 – 2,7	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		Д	3,0 – 2,8	2,6 – 2,2	2,5 – 2,1

2	Время бега на 30 (м) со старта (сек)	М	8,5 – 8,1	8,0 – 6,5	7,2 – 6,0
		Д	8,5 – 8,2	8,1 – 6,5	7,2 – 6,1
3	Время челночного бега (3x10 м) (сек)	М	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Д	12,9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
4	Бег на выносливость: дистанция (м)	М	500 – 750	750 – 1500	1500 – 2000
		Д	500 – 750	750 – 1500	1500 – 1800
	Продолжительность (мин)	М	3,0 – 5,0	5,0 – 10,0	10,0 – 14,0
		Д	3,0 – 5,0	5,0 – 10,0	10,0 – 13,0
5	Длина прыжка с места (см)	М	85 – 130	100 – 150	130 – 155
		Д	85 – 125	90 – 140	125 – 150
6	Длина прыжка с разбега (см)	М	120 – 145	130 – 180	180 – 210
		Д	120 – 145	130 – 170	150 – 200
7	Высота прыжка вверх с места (см)	М	14 – 20	17 – 30	22 – 32
		Д	14 – 20	16 – 30	18 – 31
8	Прыжки через скакалку (кол-во)	М	1 – 3	3 – 15	7 – 21
		Д	2 – 5	3 – 20	15 – 45
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-заголова, стоя (см)	М	160 – 230	175 – 300	220 – 350
		Д	150 – 225	170 – 280	190 – 330
10	Дальность броска теннис. Мяча (м)	М	5 – 9	7 – 12	11 – 15
		Д	4 – 9	6 – 10	8 – 11
11	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Д	15 – 25	26 – 40	40 – 55
12	Отбивание мяча от пола (кол-во)	М	5 – 10	11 – 20	35 – 70
		Д	5 – 10	10 – 20	35 – 70
13	Статическое равновесие (сек)	М	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Д	15 – 28	30 – 40	45 – 60
14	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	М	11 – 17	12 – 25	15 – 30
		Д	10 – 15	11 – 20	14 – 28
15	Наклон вперед из положения стоя (см)	М	3 – 6	4 – 7	5 – 8
		Д	6 – 9	7 – 10	8 – 12

Бег на дистанцию 30 метров(определяется быстрота)

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир, для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в секундах (минутах).

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем качественным показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум качественным показателям.

Бросок набивного мяча(определяется сила)

Оборудование. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). Готовятся 3 набивных мяча весом 1000 г.

Количественный показатель: дальность броска в сантиметрах.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- руки прямые держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем качественным показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум качественным показателям.

Бег на выносливость

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 750 м).

Количественный показатель выносливости: время в секундах.

Качественные показатели:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;
- вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);
- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем качественным показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум качественным показателям.

Бег между предметами (определяется ловкость)

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляется 8 кеглей на расстоянии 1 м.

Количественный показатель: время в секундах.

Качественные показатели:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;

- руки полусогнуты, отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь, быстрый вынос бедра маховой ноги;

- прямолинейность, ритмичность бега;

- точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем качественным показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум качественным показателям.

Наклон вперед из положения стоя (определяется гибкость)

Оборудование. Стоя на гимнастической скамейке с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см

Количественный показатель: Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Качественные показатели:

- Стойка на прямых ногах;
- Фиксация результата двумя руками;
- Фиксация результата в течении 2 секунд.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие двум качественным показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие одному качественному показателю.

Таким образом, физическая подготовленность — это соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы. Мы выбрали диагностику и ориентировочные нормативные показатели для проверки физической подготовленности детей 6 -7 лет.

2. 2. Результаты констатирующего эксперимента

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей, была проведена диагностика в рамках занятий по физической культуре.

Диагностика, в которой приняли участие дети подготовительной группы 6 - 7 лет (20 человек), проводилась воспитателем и инструктором по физическому воспитанию.

Оценивание проводилось по 3-балльной системе. В итоге определялся уровень физической подготовленности каждого ребенка и всей группы.

Результаты диагностики показателей физической подготовленности детей 6-7 летнего возраста представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики показателей физической подготовленности детей 6-7 летнего возраста

№ п/ п	Фамилия, имя	Тестовое задание и его оценка					Уровень физической подготовленности
		Бег на 30 м (быстрота)	Бросок набивного мяча (сила)	Наклон вперед из стоя (гибкость)	Бег на 750 м (выносливость)	Бег на 10 м между предметами	

1	Тимерлан Д.	В	В	В	В	С	В
2	Рома А.	С	С	С	С	Н	С
3	Ярослав Ш.	С	В	С	С	Н	С
4	Вадим Х.	С	С	С	С	Н	С
5	Федя Л.	С	В	С	С	Н	С
6	Руслан К.	С	С	С	С	С	С
7	Ярослав Т.	С	С	Н	Н	Н	С
8	Кирилл Ш.	Н	С	С	Н	Н	Н
9	Даша С.	С	В	С	С	С	С
10	Настя П.	Н	С	С	Н	Н	Н
11	Маша Л.	В	В	В	В	С	В
12	Валерия Б.	С	В	С	С	С	С
13	Алина К.	С	В	С	В	С	В
14	Аня Е.	С	С	С	С	Н	С
15	Катя Р.	Н	С	С	Н	Н	Н
16	Влада Б.	С	С	С	Н	С	С
17	София С.	С	В	С	С	Н	С
18	Полина М.	С	В	В	С	С	С
19	Лена С.	Н	С	С	С	Н	С
20	Оля Л.	Н	С	С	Н	Н	Н

Результаты свидетельствуют, что 4 ребенка имеют низкий уровень физической подготовленности (20%), 13 детей – средний уровень (65%), и 3 ребенка – высокий уровень(15%).

После обработки полученных результатов были выявлены следующие показатели развития физической подготовленности:

- бег на 30 метров: 25% детей имеют низкий уровень физической подготовленности, 65% - средний и 10% - высокий уровни;

- броски набивного мяча: 0% - низкий, средний – 55% и 45% - высокий уровни;

- наклон вперед из положения стоя: 5% - низкий, 80% - средний и 15% - высокий уровни;

- бег на выносливость: 30% - низкий, 55% - средний и 15% - высокий уровни;

- бег между предметами: 60% - низкий, 40% - средний и 0% - высокий уровни физической подготовленности.

Некоторые дети обследуемой группы имеют низкий уровень развития физической подготовленности по 3-м и более показателям. К группе с низкой физической подготовкой следует отнести следующих детей: Ярослав Т., Кирилл Ш., Настя П., Катя Р. и Оля Л. Очевидно, что данная группа детей остро нуждается в дополнительных мероприятиях по совершенствованию физических навыков и качеств.

Результаты диагностики свидетельствуют, что для детей необходимо организовать дополнительные мероприятия по развитию, прежде всего ловкости и выносливости, а также по ряду других показателей.

Предлагается организовать дополнительные занятия с элементами аэробики во второй половине дня два раза в неделю, по 30 минут.

Таким образом, результаты позволяют сделать вывод, что наиболее низкие значения в обследуемой группе были обнаружены у детей в беге между предметами и в развитии такого важного физического качества, как ловкость, т.к. 60 % детей имеют низкий уровень развития этого качества, а также в беге на выносливость, 30% детей имеют низкий уровень развития.

2. 3. Содержание и условия реализации разработанного комплекса занятий с элементами аэробики для развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Аэробика – это одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений [1].

Занятие аэробикой способствует развитию основных физических качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.

Это связано с тем, что основа ее – это комплексы разнообразных физических упражнений, а занятия содержат элементы игры, образные упражнения, танцевальные импровизации, дыхательную гимнастику под зажигательную, весёлую ритмичную музыку, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволит подготовить детей к здоровому образу жизни и разовьет их творческое воображение.

Ловкость на занятиях аэробикой, развивается при выполнении упражнений, которые проводятся в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения с использованием различных предметов, инвентаря; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, скакалка) [4]. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин.

Комплекс занятий направлен на совершенствование физического качества - ловкость и выносливость, а также улучшение таких показателей, как сила, быстрота и гибкость детей 6 – 7 летнего возраста.

При выборе упражнений особое внимание уделялось общему физиологическому эффекту, вызываемому данными упражнениями, а также учитывались специфические особенности детей. В целях всестороннего физического развития и формирования правильных пропорций тела ребенка

необходимы физические упражнения, оказывающие равномерное влияние на развитие всей мускулатуры, всех мышечных групп, поэтому при подборе физических упражнений было предусмотрено разнообразие движений.

Цель развивающего комплекса: Совершенствовать физические качества детей, 6 -7 летнего возраста, посредством внедрения элементов аэробики.

Задачи развивающего комплекса:

1. Совершенствовать физические качества: ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость;
2. Развивать и укреплять костно-мышечную систему детей;
3. Развивать чувство ритма, темпа;
4. Приобщать к здоровому образу жизни;
5. Познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
6. Совершенствовать технику движений в целом.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 20 детей.

Ожидаемые результаты:

1. Совершенство физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости;
2. Приобщение детей к здоровому образу жизни;
3. Повышение интереса к физической культуре;
4. Развитие чувства ритма, темпа;
5. Знакомство с культурой и основными элементами аэробики. Общая структура занятий с элементами аэробики представлена в таблице 4.

Таблица 4

Общая структура занятий с элементами аэробики

Часть занятия	Направленность и продолжительность	Основные движения	Методические указания
Подготовительная	Разминка, разогревание. 3 – 5 мин.	Ходьба в колонне по 1, повороты, наклоны, бег, ходьба на носках, пятках; ходьба гусиным шагом, бег змейкой, ходьба.	Использовать низкий или средний темп движений.
	Стретчинг-упражнения на гибкость до 5 мин.	Растягивание мышц.	Упражнения выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя.
Основная	Аэробная разминка 5 мин.	Базовые упражнения и усложнение движений.	Разучивание движений в среднем темпе.
	«Аэробный пик» 10 - 15 мин.	Танцевальные комбинации аэробных шагов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками.	Выполнение упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, и интенсивности движений.
	Первая аэробная «заминка» 2-3 мин.	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.	Уменьшение темпа движений; движения сочетаются с дыханием
Заключительная	Самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация 2-5 мин.	Упражнения на восстановление дыхания; массаж рук, ног.	Восстановление после выполненных упражнений.

В Приложении № 1 представлено подробное изложение содержания 8 занятий.

Разработанный комплекс занятий с элементами аэробики, направленный на совершенствование физических качеств был реализован в течение запланированного времени, далее было необходимо определить его эффективность. С этой целью был проведен контрольный эксперимент с использованием исходных диагностических методик.

2. 4. Результаты формирующего эксперимента

Было разработано и проведено 20 занятий с элементами аэробики. Некоторые занятия повторялись с целью отработки движений. Тем более, что повторяемость является одним из признаков занятий аэробикой. На каждом занятии упор делался на те, элементы аэробики, которые были направлены на развитие ловкости, выносливости, а также и других компонентов физической подготовленности.

После 3-х месяцев реализации комплекса занятий с элементами аэробики была проведена контрольная диагностика развития физических качеств детей 6 – 7 лет с целью выявления эффективности разработанного комплекса занятий с элементами аэробики. В контрольной диагностике изучались показатели только тех физических качеств, по которым у детей отмечались существенные отставания в развитии: это ловкость и выносливость. Полученные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты контрольной диагностики показателей физической подготовленности детей 6-7 летнего возраста

(Жирным шрифтом отмечены те показатели, которые изменились после формирующего эксперимента)

№	Фамилия, имя	Тестовое задание
---	--------------	------------------

п/ п		Выносливость (бег на 750 м)	Ловкость (бег на 10 м между предметами)	Уровень физической подготовленности
1	Тимерлан Д.	В	В	В
2	Рома А.	В	Н	С
3	Ярослав Ш.	С	Н	С
4	Вадим Х.	С	Н	С
5	Федя Л.	С	Н	С
6	Руслан К.	В	С	С
7	Ярослав Т.	Н	С	С
8	Кирилл Ш.	Н	Н	Н
9	Даша С.	С	С	С
10	Настя П.	Н	С	С
11	Маша Л.	В	С	В
12	Валерия Б.	С	С	С
13	Алина К.	В	С	В
14	Аня Е.	С	С	С
15	Катя Р.	Н	Н	Н
16	Влада Б.	Н	С	С
17	София С.	С	С	С
18	Полина М.	С	С	В
19	Лена С.	С	Н	С
20	Оля Л.	Н	С	С

Результаты контрольной диагностики свидетельствуют о том, что 2 ребенка имеют низкий уровень физической подготовленности (10%), 14 детей – средний уровень(70%) и 4 ребенка – высокий уровень (20%).

После обработки полученных результатов были выявлены следующие показатели физической подготовленности:

- бег на выносливость: 30% детей, имеют низкий уровень , 45% - детей, имеют средний уровень и 25% детей, имеют высокий уровень;

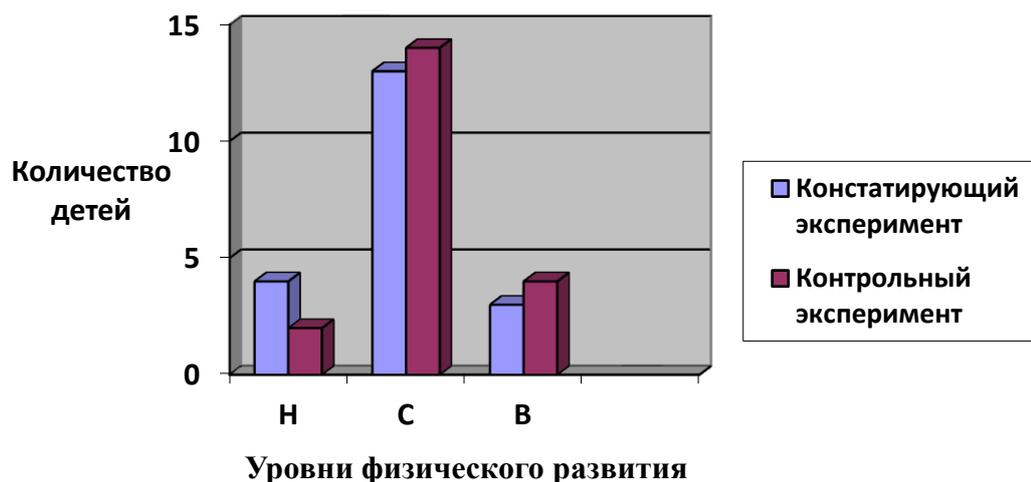
- бег между предметами: 35% - детей, имеют низкий уровень, 60% детей, имеют средний уровень - и 5% детей, имеют высокий уровень физической подготовленности.

В целом, у детей улучшились показатели физической подготовленности и, в частности, у детей которые имели низкие результаты по нескольким показателям (Ярослав Т., Настя П. и Оля Л.).

У 30% детей улучшились показатели такого физического качества - как ловкость, у 10% детей улучшились показатели такого физического качества как выносливость. Следует указать, что у детей дошкольного возраста выносливость совершенствуется достаточно медленно, в силу возрастных особенностей.

Результаты констатирующего и контрольного экспериментов представлены на рис 1.

Рисунок 1



Таким образом, результаты повторной диагностики свидетельствуют о том, что внедрение комплекса занятий с элементами аэробики в образовательный процесс ДОО позволяет совершенствовать физические качества детей.

Выводы

1. На этапе констатирующего эксперимента были выявлены исходные показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Результаты позволяют утверждать, что у детей недостаточно развиты такие физические качества как: ловкость и выносливость.

2. На этапе контрольного эксперимента было обнаружено, что в группе увеличилась доля детей, имеющих высокий и средний уровни физической подготовленности. При этом, у 30% детей улучшились показатели такого качества как ловкость, и у 10% детей улучшились показатели выносливости.

3. Результаты повторной диагностики свидетельствуют о том, что внедрение комплекса занятий с элементами аэробики в образовательный процесс ДОО позволяет совершенствовать физические качества детей и физическую подготовленность в целом.

Заключение

В результате изучения и анализа специальной методической литературы по проблеме исследования, а также на основе полученных результатов эксперимента, можно сделать некоторые выводы:

Анализ научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день развитие физических качеств - это одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Полноценное физическое развитие детей дошкольного возраста – это своевременное формирование двигательных умений, навыков и основанных на них физических качеств, проявление интереса к различным, доступным ребенку, видам движений.

Мы изучили эффективность влияния специально разработанного комплекса занятий с использованием элементов аэробики на совершенствование показателей физического развития детей старшего дошкольного возраста. Результаты контрольной диагностики свидетельствуют о том, что 2 ребенка имеют низкий уровень физической подготовленности, 14 детей – средний уровень и 4 ребенка – высокий уровень. Исходя из результатов мы видим, что у 30% детей улучшились показатели такого качества как ловкость, и у 10% детей улучшились показатели выносливости.

На основании полученных результатов можно утверждать, что внедрение элементов аэробики будет положительно влиять на уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, можно утверждать, что гипотеза подтверждена, цели и задачи достигнуты.

Список литературы

1. Аэробика как один из видов двигательной деятельности ребёнка
URL:<http://www.maam.ru/detskijasad/seminar-praktikum-ayerobika-kak-odna-iz-vidov-dvigatelnoi-deyatelnosti-reb-nka.html>(Дата обращения: 1.03.2016)
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.
3. Ведущие физические качества человека и методика их развития: Метод. указания к теоретическим занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине "Физическое воспитание и спорт"/Сост. ст. преп. В. И. Гримало, Т. Г. Новикова.— Севастополь: изд-во СевНТУ, 2007. —28с.
4. Влияние аэробики на развитие двигательных качеств детей дошкольного возраста URL: <http://www.sworld.com.ua/konfer26/350.pdf> (Дата обращения: 20.03.2016)
5. Гогонов Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.
6. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе — М.: Академический Проект, 2000. — 3-е изд., перераб. и доп. — 184 с.
7. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. Ун-та, 2044. – 124 с. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»)
8. Диагностика физических навыков и качеств детей URL: <http://festival.1september.ru/articles/582221/> (Дата обращения: 25.03.2016)

9. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. — СПб.: Питер, 2013. — 464 с.: ил.
10. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М: Просвещение, 1974.
11. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Владос. 2003. - 192с.
12. Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. - 64с.
13. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. - М.: ФиС, 1987.
14. Люйк Л.В., Айзятуллова Г.Р., Солодянников О.В. Методы конструирования программ по оздоровительным видам аэробики: Учебно-методическое пособие/ Л.В. Люйк, Г.Р. Айзятуллова, О.В. Солодянников; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: |б.и.|, 2009. - 49 с.
15. Оздоровительная аэробика: Методические рекомендации по изучению курса / Сост.: В.К. Миловидов, А.З. Мишаров, А.Ю. Рябов; УрСЭИАТиСО. – Челябинск, 2006. – 44 с.
16. Особенности развития ребёнка седьмого года жизни URL:http://svetoch-trc.ucoz.ru/publ/osobennosti_razvitiya_rebjonka_sedmogo_goda_zhizni/1-1-0-30 (Дата обращения: 20.02.2016)
17. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду - М.просвещение - 1986 г.

18. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
19. Симонкина Ю. С., Иохвидов В. М. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 55-57.
20. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. — 272 с.
21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. -- 2-е изд., испр. -- М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.
22. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.
23. Технологии физического развития детей дошкольного возраста в современном образовательном пространстве ДОУ
URL:<http://www.maam.ru/detskijasad/tehnologi-fizicheskogo-razvitija-detei-doshkolnogo-vozrasta-v-sovremenom-obrazovatelnom-prostranstve-dou.html> (Дата обращения 20.02.2016)
24. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. - 480 с.: ил.
25. Физические качества URL: http://yunc.org/Физические_качества (Дата обращения: 05.04.2016)
26. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников. М.: Академия. 2010. - 176 с.

- 27.Холодов Ж.К Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений - 2-е издание., исп. И доп. - М.: Издательский центр «Академия, 2003. - 480 с.
- 28.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
- 29.Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.

Содержание занятий по физическому развитию детей дошкольного возраста с элементами аэробики (для примера)

Занятие №1

Цель:

1. Познакомить детей с понятием аэробика;
2. Знакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. Способствовать развитию ловкости;
4. Совершенствовать гибкость;
5. Развивать чувство ритма, темпа.

Основные упражнения:

1. И. п. – стоя, ноги вместе, шаги вперед, назад; выполнять 10-12 раз;
2. И. п. – стоя, ноги вместе, шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее; выполнять 10 -12 раз;
3. И. п. – стоя, шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону); выполнять 10 – 12 раз;
4. И. п. – стоя выполняем прыжки на месте; выполнять 20 – 30 сек;
5. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену; выполнять 10 -12 раз;
6. И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево; выполнять 10 - 12 раз;
7. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте; выполнять 20-30 секунд;

Занятие №2

Цель:

1. Продолжать изучать технику базовых шагов аэробики;
2. Способствовать развитию ловкости;
3. Совершенствовать гибкость;
4. Продолжать приучать к здоровому образу жизни;

5. Совершенствовать технику движений.

Основные упражнения:

1. И. п. – стоя, ноги вместе, выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок; выполнять 10 - 12 раз;
2. Бег змейкой; выполнять 20- 30 сек;
3. Бег на носках; выполнять 20 – 30 сек;
4. И. п. - стоя, ноги вместе, прыжки, скрещивая ноги, на месте; выполнять 10 – 12 раз;
5. И. п. - стоя, ноги вместе, прыжки с продвижением вперед (переменно на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах); выполнять 10 – 12 раз;
6. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях. Прыжок с оборотом вокруг себя на 360°; выполнять 6 раз;
7. И. п. – ноги на ширине плеч. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок; выполнять 10 -12 раз.

Занятие №3

Цель:

1. Продолжать изучать технику базовых шагов аэробики;
2. Совершенствовать быстроту, выносливость;
3. Продолжать приучать к здоровому образу жизни;
4. Продолжать совершенствовать технику движений.

Основные упражнения:

1. И. п. – стоя, ноги вместе, бег на месте; выполнять 30 – 40 сек;
2. Бег на месте; выполнять 30 – 40 сек;
3. Бег с захлестыванием голени; выполнять 30 – 40 сек;
4. И. п. – стоя, ноги вместе, прыжки, ноги врозь - ноги вместе; выполнять 12 – 14 раз;
5. И. п. – стоя выполняем прыжки на месте; выполнять 30 – 40 сек;

Занятие №4

Цель:

1. Продолжать изучать технику базовых шагов аэробики;
2. Способствовать развитию ловкости;
3. Совершенствовать гибкость, силу;
4. Продолжать приучать к здоровому образу жизни.

Основные упражнения:

1. И. п. – стоя, поочередно поднимаем колени вверх, руки притягиваем к поднятому колену; выполнять 12 – 14 раз;
2. И. п. – стоя выполняем прыжки на месте; выполнять 12 - 14 раз;
3. И. п. – стоя руки перед собой. Топаем ногами и хлопаем руками, выполняя приставной шаг вправо-влево; выполнить 10 - 12 раз;
4. И. п. – стоя руки перед собой. Поочередный вынос ноги вперед, как бы делая удар ногой вперед; выполнить 10 - 12 раз;
5. И. п. – стоя руки перед собой. Бег на месте с выносом прямых ног вперед; выполнять 30 - 40 сек.

Занятие № 5

Цель:

1. Продолжать изучать технику базовых шагов аэробики;
2. Способствовать развитию ловкости;
3. Совершенствовать силу, выносливость, быстроту;
4. Продолжать приучать к здоровому образу жизни;
5. Продолжать совершенствовать технику движений.

Основные упражнения:

1. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях. Прыжок с оборотом вокруг себя на 360°; выполнять 8 раз;
2. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Прыжки скрещивая ноги, на месте. Темп быстро – медленно – быстро; выполнять 30 – 40 сек;

3. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте. Темп быстро – медленно – быстро; выполнять 30 – 40 сек;

4. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Поочередный вынос прямых ног вперед. Темп быстро – медленно – быстро; выполнять 30 – 40 сек;

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх; выполнять 30 – 40 сек.

Занятие № 6

Цель:

1. Продолжать изучать технику базовых шагов аэробики;
2. Способствовать развитию ловкости;
3. Совершенствовать гибкость, выносливость;
4. Продолжать приучать к здоровому образу жизни.

Основные движения (с гимнастическими палками):

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Палку держим в руках перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз; выполнять 12 - 14 раз;

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок; выполнять 40 – 50 сек;

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, Палку держим в руках перед грудью. Выполнять 2 приставных шага вправо, затем влево. Темп быстро – медленно – быстро; выполнять 12 – 14 раз;

4. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с палкой поднять вверх, ходьба на носках. Темп быстро – медленно – быстро; выполнять 40 – 50 сек;

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Наклониться вперед, положить палку на пол и выполнить рывки руками перед грудью, слегка сгибая колени; выполнять 10 – 12 раз.

Занятие № 7

Цель:

1. Продолжать изучать технику базовых шагов аэробики;
2. Совершенствовать гибкость;
3. Продолжать приучать к здоровому образу жизни.

Основные движения:

1. Подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы; выполнять 12 – 14 раз;
2. И. п. – стоя, ноги вместе, шаг правой вперед, подскок на правой, также левой ногой; выполнять 14 – 16 раз;
3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполняем полуприседания, руки, опуская вниз; выполнять 14 – 16 раз;
4. И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Махи руками, имитируя копание лопатой; выполнять 6-8 раз;
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Перенос тела с правой ноги на левую ногу, ставя ее на носок, поднимая руки вверх; выполнять 14 – 16 раз.

Занятие № 8

Цель:

1. Продолжать изучать технику базовых шагов аэробики;
2. Способствовать развитию ловкости;
3. Совершенствовать гибкость, силу, быстроту, выносливость;
4. Продолжать приучать к здоровому образу жизни.

Основные движения:

1. Подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы; выполнять 14 – 16 раз;
2. И. п. - стоя, ноги вместе, прыжки с продвижением вперед (переменно на правой ноге, на левой ноге, на двух ногах); выполнять 14 – 16 раз;
3. И. п. – стоя руки согнуты в локтях. Бег на месте. Темп быстро – медленно – быстро; выполнять 40 – 50 сек;

4. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполняем полуприседания, руки, опуская вниз; выполнять 14 – 16 раз;

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Руки держим перед грудью. Выполнять полуприседания, руки опуская вниз. Темп быстро – медленно – быстро; выполнять 14 - 16 раз.